



XBOX 360®

KINECT™

DEEPAK CHOPRA'S LEELA™

body.mind.spirit.play.

MODE D'EMPLOI



DEEPAK CHOPRA'S Leela™

body.mind.spirit.play.

Bienvenue dans Leela. En sanskrit, le mot « Leela » signifie « le jeu de l'univers ». La joie, la créativité, la perspicacité, l'intuition, l'imagination et l'inspiration nous viennent spontanément lorsque nous sommes joueurs. C'est là l'essence même de tous les jeux. Dans ce jeu, que j'ai créé avec l'aide de Curious Pictures, mon but était de cultiver et de nourrir le côté joueur de l'enfant qui sommeille en chacun de nous, que nous soyons jeune ou vieux, afin de pouvoir entamer notre voyage vers la guérison, la transformation, l'épanouissement de la conscience et de puiser dans le potentiel infini qui existe à l'intérieur de nous.

– Deepak Chopra



Les chakras

Leela repose sur l'ancien système des chakras. Les chakras nous aident à comprendre comment l'énergie circule à travers et à l'intérieur de nous.



Muladhara, le chakra racine

L'élément de la Terre. Connecté à la stabilité et à la sécurité.



Svadhishthana, le chakra sacré

L'élément de l'Eau. Connecté à la reproduction et à la créativité.



Manipura, le chakra du plexus solaire

L'élément du Feu. Connecté à la détermination et à l'assurance.



Anahata, le chakra du cœur

L'élément de l'Air. Connecté à l'amour et à l'empathie.



Vishuddha, le chakra de la gorge

L'élément de l'Éther. Connecté à la communication et à la sagesse.



Ajna, le chakra du troisième œil

L'élément de la Lumière. Connecté à la perspicacité et à la clairvoyance.

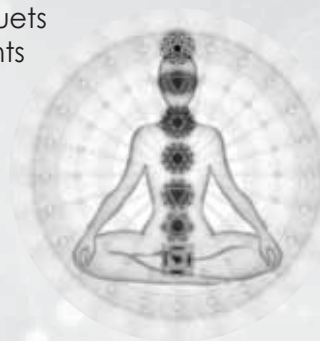


Sahaswara, le chakra coronal

La conscience illimitée qui nous fusionne avec l'infini.



Les sept chakras sont tels des rouets d'énergie situés à différents points de votre corps, de la base de votre colonne vertébrale au sommet de votre crâne. Chaque chakra correspond à différentes parties de votre corps, âme et esprit, et vous connecte à divers aspects de l'univers. Toutes les activités de Leela reposent sur le système des chakras.



Démarrage

Pour interagir avec Leela, utilisez vos mains comme curseurs à l'écran. Mettez un bouton en surbrillance en plaçant le curseur dessus et confirmez votre sélection en le déplaçant sur l'icône du bouton.

Leela possède deux modes principaux : JOUER et RÉFLÉCHIR.

Dans **JOUER**, vous interagissez avec Leela à travers des jeux et une participation active :

MOUVEMENTS : sept jeux, chacun lié à un chakra.

SÉQUENCES : des séries de mouvements liés entre eux.

MANDALA : créez une icône mandala personnalisée que vous pourrez partager sur Facebook.

Dans **RÉFLÉCHIR**, Leela crée un espace pour des activités plus calmes de méditation :

QUIÉTUDE : pratiques traditionnelles de méditation.

ORACLE : consultez la sagesse de Leela.

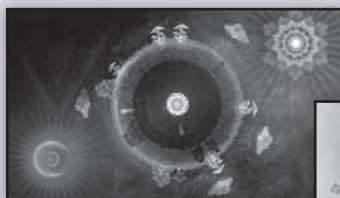
AMBIANCE : des visuels de Leela s'affichent à l'écran.



JOUER : mouvements et séquences

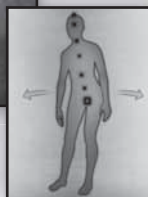
Les sept **mouvements** de Leela sont des jeux qui impliquent votre corps, votre âme et votre esprit. Chaque mouvement comporte sept niveaux. Vous déverrouillez chaque niveau en terminant le niveau précédent. Vous pouvez jouer aux mouvements dans n'importe quel ordre. Seul le septième mouvement ne peut être déverrouillé qu'après avoir atteint le 4e niveau dans tous les autres mouvements.

Chaque **séquence** est une série de niveaux de mouvements. Quand vous terminez tous les niveaux de mouvements d'une séquence, cette séquence se déverrouille pour que vous puissiez y rejouer.



Mouvement 1 – Origine

Aidez une planète à prospérer et à s'épanouir.

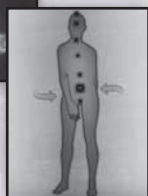


Déplacez vos hanches vers la gauche et la droite pour faire tourner la planète.

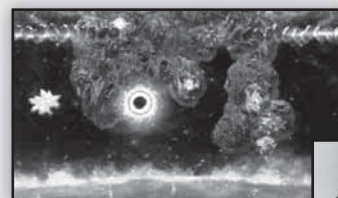


Mouvement 2 – Vie

Explorez le monde et nourrissez votre nid pour créer la vie.



Tournez vos hanches pour diriger votre créature à gauche et à droite.



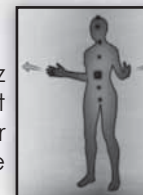
Mouvement 3 – Force

Créez et lancez de puissantes boules de feu pour trouver et transformer les rochers en pierres précieuses.

Tendez vos bras devant vous pour créer votre boule de feu.



Écartez lentement vos bras pour libérer une boule de feu.



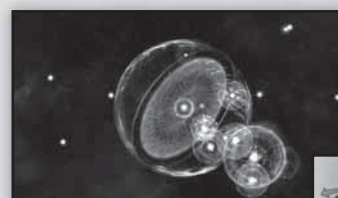
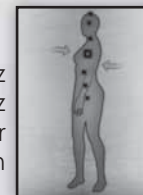
Mouvement 4 – Amour

Naviguez dans les couloirs d'air pour récupérer de l'énergie et obtenir un équilibre entre la terre et le ciel.

Tournez le buste vers la gauche et la droite pour vous déplacer.



Rapprochez puis écartez vos bras pour créer un Soulèvement.



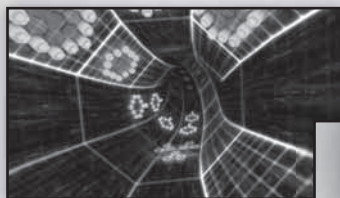
Mouvement 5 – Harmonie

Accumulez de l'énergie en créant des réactions en chaîne harmoniques.

Avancez doucement le bras devant vous pour créer une vague.



Quand il y a deux orbites, chaque main crée une vague dans chaque orbite.

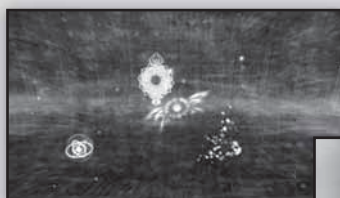


Mouvement 6 – Intuition

Apprenez les modèles pour voyager dans le canal de la conscience.



Bougez votre torse vers la gauche et la droite pour faire tourner le canal.

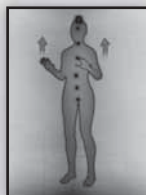


Mouvement 7 – Unité

Glissez le plus loin possible et traversez les portes avant d'être à court d'énergie.



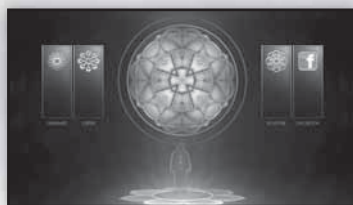
Utilisez vos bras pour vous diriger vers le haut, le bas, la gauche et la droite.



JOUER : mandala

Un mandala est la représentation artistique de l'essence d'une personne. Ils sont traditionnellement utilisés pour aider à la méditation personnelle. Avec le mode Mandala, vous pouvez créer et personnaliser votre propre mandala et le faire apparaître tout au long de votre expérience avec Leela. Votre mandala peut représenter une intention ou une affirmation, selon votre souhait.

Après avoir créé votre mandala, suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour partager votre création avec vos amis sur Facebook.



RÉFLÉCHIR : mode Quiétude

Dans le mode Quiétude, vous pouvez participer à des pratiques traditionnelles de méditation. Le mode **QUIÉTUDE** de Leela comprend :

Guidée : méditations qui vous mènent petit à petit vers la pleine conscience.

Respiration : courtes méditations concentrées sur la respiration, sans doute l'élément le plus puissant de la méditation.

Silencieuse : méditations accompagnées de sons avec une limite de temps que vous définissez vous-mêmes.

Les méditations guidées et les exercices de respiration comportent sept niveaux qui se déverrouillent quand vous terminez le niveau précédent. Lors des exercices de respiration, votre respiration est détectée en temps réel et s'affiche à l'écran pour vous aider à affiner votre technique.

ASTUCE : pour les exercices de respiration, vous obtiendrez de meilleurs résultats si vous restez immobile et respirez profondément. Évitez de porter des vêtements amples et foncés.

RÉFLÉCHIR : oracle et mode Ambiance

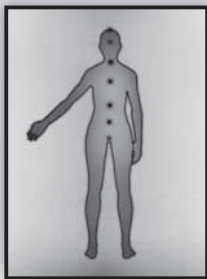
L'oracle vous offre l'opportunité de réfléchir plus profondément à votre vie quotidienne. Il vous suggère des endroits spécifiques à explorer dans Leela afin de vous aider à élargir votre conscience.



Le mode Ambiance affiche les riches visuels et les sons apaisants de Leela. Ce mode est conçu pour vous aider à créer un environnement de méditation ou un simple arrière-plan à explorer.

Astuces pour jouer à Leela

- Soyez conscient de vos pensées et de vos sentiments en jouant.
- Exécutez lentement et calmement vos mouvements.
- Guidez activement le jeu. Ne vous contentez pas de réagir.
- N'oubliez pas de respirer en jouant. Si besoin, calquez vos mouvements sur votre respiration.
- Vous accéderez à des instructions détaillées pour la plupart des activités en appuyant sur le bouton Apprendre.



Si vous souhaitez quitter une activité, utilisez le geste du guide Kinect ou éloignez-vous de l'écran.

- Leela est conçu comme un entraînement régulier à la méditation et au jeu. Vous obtiendrez de meilleurs résultats si vous passez du temps à interagir avec Leela de manière régulière.